

## Was ist Yoga?

**Yoga** umfasst eine Abfolge Bewegungen und Stellungen, die den Körper dehnen und die Muskeln beanspruchen. Ziel ist es eine **gleichmässige Stärkung** aller Körperbereiche zu erreichen und die Beweglichkeit zu fördern.

**Atemübungen und Meditationen**, die in diese Bewegungen integriert sind, helfen zu entspannen und den Alltagsstress abzubauen. Positive Empfindungen wie das **emotionale Gleichgewicht, Klarheit im Denken** und **Selbstbewusstsein** werden gefördert.

Yoga stärkt uns **ganzheitlich für den Alltag** und fördert damit nicht zuletzt auch die **Gesundheit**.

## Sanftes Yoga

Ich habe verschiedene Ausbildungen in den sanften Yoga Stilen absolviert. Folgende Beschreibungen zeigen dir eine kurze Übersicht.

### TriYoga

Beim TriYoga werden anmutige, wellenförmige Bewegungen der Wirbelsäule mit dem Atem verbunden, um immer wieder in Yogastellungen zu verweilen. Durch "Meditation in Bewegung", gewinnt die Yogaschülerin Leichtigkeit und Flexibilität gepaart mit Kraft.

TriYoga ist in systematischer Weise erfahrbar. Sie erlernen die Grundlagen des "Flow", mit eingeschlossen Entspannung in Aktion und Ökonomie der Bewegung. Bei der Verwendung von Mudras (Handgesten) werden Energiebahnen miteinander verbunden. Je nach Level der Klasse ist dies ein sanfter Yoga Stil.

Gegründet von Kali Ray ist TriYoga eine Methode, welche die gesamte Bandbreite traditioneller Yoga-Praktiken einschließt.

**In die eigene Kraft kommen und dennoch innerlich loslassen.  
Tauche ein in den inneren Fluss!**

## Hatha Yoga

In Europa am bekanntesten ist das Hatha Yoga. Dabei werden bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) harmonisch miteinander verbunden. Durch die Asanas werden Verspannungen wahrgenommen und gelöst, die Muskeln und die Wirbelsäule gestreckt und die inneren Organe gekräftigt.

Durch die Yoga Übungen soll die Lebensenergie (Prana) wieder zum Fließen gebracht und so die geistige Konzentration gefördert werden. Ziel ist die absolute körperliche und geistige Entspannung.

Typisch für das Hatha Yoga ist dabei, dass man dabei die Körperhaltung bei jeder Übung einige Zeit beibehält, um das eigene Körpergefühl zu schulen und die Muskeln zu trainieren.

Regelmäßig enden die Yogastunden mit einer sogenannten Tiefenentspannung.

## **Kundalini Yoga**

Die Kundalini Yoga Asanas (Übungen) und Kriyas (Übungsreihen) sind zugleich meditativ, kräftigend und entspannend, heilend und belebend. Sie bieten in ihrer Kombination aus Körperhaltungen und Bewegungsabläufen, inneren Konzentrationspunkten und Atemführung sowie dem Gebrauch von Mantras (Meditationsworten), Mudras (Handhaltungen) und Bhandas (innerer Energielenkung) eine ungeheure Vielfalt an Möglichkeiten, einen individuellen Schwerpunkt zu finden.

Die ruhigen Streck- und Haltungsübungen, die durch den geführten Atem und den Fokus der Konzentration, z.B. auf den Punkt zwischen den Augenbrauen, eine befreiende Entspannung der Gedanken bewirken können. Zuerst stimmt man sich ein, dann wird unter Anleitung eine vorgegebene Übungsreihe durchgeführt, die sowohl statische als auch dynamische Übungen enthalten kann und immer den bewussten Atem einbezieht. Danach folgt eine Tiefenentspannung, und im Anschluss eine kleine Meditation - meist mit Hilfe von Mantras und Mudras. Da es das Ziel des Kundalini Yoga ist, die Lebensenergie (Kundalini) in allen Chakren (Energiezentren im Körper, denen bestimmte Bewusstseins Ebenen zugeordnet sind) frei fließen zu lassen, führt die Praxis nicht in die einsame Zurückgezogenheit einer Eremitage, sondern mitten hinein ins Leben. Sie hilft, den Alltag mit Gelassenheit und Flexibilität zu meistern.

## **Starkes Yoga**

Meine Ausbildungen in den intensiven Yoga Stilen findest du unten stehend.

## **Hatha Yoga nach den Anusara Prinzipien**

Yoga im Anusara Stil bringt deinen Körper zurück zu Wohlbefinden und zur Achtsamkeit. Anusara bedeutet "mit dem Fluss gehen" oder "Deinem Herzen folgen". Anusara Yoga basiert auf der tantrischen Philosophie der inhärenten Güte, es ist nach innen gerichtet, geistig anregend und basiert auf grundlegenden Kenntnissen der Körperausrichtung. Anusara Yoga Stellungen fundieren auf den weltweit praktizierten Hatha Yoga Positionen. Anusara Yoga kombiniert die traditionellen Techniken des Hatha Yoga mit modernsten Erkenntnissen der Biomechanik und Bioenergetik.

Während **Anusara Yoga** Lektionen spielerisch und unbeschwert sind, unterliegen die Stellungen oder Asanas einer Folge von präzisen Ausrichtungsprinzipien, den sogenannten "Universal Principles of Alignment"™. Diese beinhalten fünf Hauptprinzipien der Ausrichtung, welche in jeder Stellung nacheinander angewendet

werden: Öffnen der Gnade, der muskulären Energie, der Inneren Spirale-, der Äußeren Spirale- und der organischen Energie.

Öffnen der Gnade bedeutet die Asana mit einem bewussten Ansatz von Sanftheit und Bescheidenheit durch die Ausrichtung des eigenen Inneren mit dem geistigen und körperlichen Sein zu beginnen.

Muskuläre Energie schafft physische Stärke und Stabilität.

Innere Energiespirale ermöglicht die Energie von den Füßen zum Becken und den Hüften auszudehnen, Äußere Energiespirale leitet sie innerlich weiter, zurück nach unten durch das Steißbein, die Beine und die Füße.

Die organische Energie ist die von innen nach außen gerichtete Energie, die unser Inneres mit der Umwelt verbindet. Diese macht unseren Körper flexibler und beweglicher und lässt uns mehr Freiheit empfinden.

## **Power Yoga**

Aus dem Hatha Yoga entwickelt, praktiziert Power Yoga kraftvolle, dynamische Übungsabfolgen mit Konzentration auf die Atmung und mit Entspannung am Ende jeder Lektion. Je nach Power Yoga Stil werden die Positionen (Asanas) gehalten und/oder fließen in die nächste Position über. Sehr oft werden die Asanas mit dem Sonnengruss verbunden.

## **Power Vinyasa**

Power Vinyasa ist eine anspruchsvolle, aber dennoch zugängliche Yogapraxis, die Körper und Geist gleichermaßen betont. Die minuziöse Praxis umfasst eine Reihe von fließenden Sonnengrüssen, gefolgt von verschiedenen Körperhaltungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Obwohl jede Klasse unterschiedliche Aspekte hervorhebt, unterliegt Power Vinyasa Yoga einem genauen Plan, der den Studenten auch durch die stetige Wiederholung die Teilnahme erleichtert.

## **Vinyasa Flow**

Ein körperlicher, dynamischer Yoga-Stil, in dem die verschiedenen Körperhaltungen im Yoga (Asanas) fließend ineinander übergehen. Vinyasa Flow ist intensives Yoga. Es kräftigt die Muskulatur und fördert Ausdauer, Balance und Beweglichkeit.

## **Ki Yoga**

Ein kraftvoller Yoga Stil . Die Konzentration liegt auf dem aktivieren der Meridiane. (Energiebahnen). Sehr gut für den Hormonhaushalt.